МЫ РАЗАМ З ВАМІ

ГАЗЕТА па-лунінецкі

Тыраж 500. Цана вольная. Выходзіць 1 раз у квартал.

Чацвер. 26 чэрвеня 2014 г. №2(27)



Этот снимок выпускников СШ №2 г.Микашевичи был сделан тогда, когда они собирались сделать первый шаг во взрослую жизнь. Позади - экзамены, впереди - тестирование. Попутного ветра желают педагоги, родители... Того же желаем и мы.

Личная жизнь должна быть личной

«Чем меньше людей знают о вашей личной жизни, тем удачливее она складывается». Слышали такую фразу? Пожалуй, было бы хорошо, если бы каждый человек взял это изречение себе в жизненные принципы и руководствовался бы им всегда. Излишняя откровенность с окружающими о том, что касается лично вас, к хорошему не приведёт.

Особенно мы, женщины, любим жаловаться на супруга (друга, жениха), когда он нас чем-то обидел или мы поссорились. В итоге все подруги в подробностях знают о том, что «он сказал» после того как «я ему заявила». Жизнь идёт, вы с супругом миритесь и обиды забываете, а окружающие - они-то всё помнят!

Вот что советуют психологи:

«Допустим, вы поссорились, а потом помирились. Всё достаточно просто. Ни с кем не нужно ничего согласовывать, не нужно задумываться о чьём-то мнении о вас, не нужно думать о каких-то последствиях. Ну, поссорились, потом помирились, обычное дело в семье.

Теперь допустим, что о вашей ссоре знает несколько подруг, несколько друзей, родственники, соседи, коллеги. Как теперь мириться?

Только кажется, что ничего не поменялось. На самом деле всё изменилось и очень сильно. Больше или меньше, но окружающие теперь воздействуют на ваше поведение. Допустим, друзья и родственники узнали, что женщина (или мужчина, не важно) в порыве ссоры сказал(а) своей половине, что уходит, разводится и т.д. Теперь-то и помириться не так просто. Если мужчина сказал такое, а потом передумал, то что о нём могут подумать друзья? Что он «трепло», разбрасывается словами направо и налево и т.д. Я не говорю, что супруги не помирятся, но это будет несколько сложнее. А иногда судьбу отношений решает это очень маленькое «несколько сложнее».

И еще один момент. Если о вашей ссоре знают родители, то они заведомо будут после неё относиться к вашей половине хуже, чем раньше. Возможно, что будут не очень приветливы к вашей половине. Будут замечать больше недостатков, чем достоинств. Возможно, сами будут говорить о необходимости разойтись, даже когда вы уже сто раз помирились.

Поэтому, если вы хотите быстрее помириться с мужем (женой), то не рассказывайте о своих ссорах окружающим».

Ирина Тонина, «ГЛ»

Перамогу ў міжнароднай алімпіядзе заваявалі маладыя лунінчане

Адзінаццацікласнікі Лунінецкага ліцэя Крысціна Неўдах і Уладзіслаў Барысевіч атрымалі залаты медаль на 8-й Міжнароднай алімпіядзе юных навукоўцаў і вынаходнікаў за свой экалагічны праект.

Яны разам зрабілі навуковую працу, прысвечаную забруджванню прадуктаў радыяцыяй і спосабам вывядзення шкодных рэчываў з арганізма. Варта дадаць, што ў конкурсе спаборнічала 138 прац з 86 краін. Маладыя лунінчане былі адзінымі, хто прадстаўляў Беларусь, і атрымалі абсалютную перамогу.

Іх праца мае практычнае прымяненне. Ліцэісты расказалі, што наступствы чарнобыльскай катастрофы на Лунінеччыне адчуваюцца і сёння. Кожны год у паліклініках раёна жыхары праходзяць абследаванне, каб выявіць узроўнь удзельную актыўнасць цэзію-137. Крысціна і Уладзіслаў прысутнічалі ў кабінеце, дзе вялося абследаванне. Аказваецца, што летам, пасля ўжывання пэўных прадуктаў - малака, грыбоў, ягад - назіраецца перавышэнне нармальнай дозы. Яны вырашылі знайсці аптымальныя спосабы паніжэння колькасці радыенуклідаў у гэтых прадуктах харчавання. Маладыя людзі выявілі, што дзейсны сродак паніжэння радыеактыўнасці грыбоў - гэта іх трохразовае адварванне (колькасць шкодных рэчываў змяншаецца ў 6-10 разоў). Для ягад - адварванне 30-40 хвілін. Для малака - перапрацоўка яго ў тварог.

Ліцэісты стварылі ўласную сістэму вывядзення цэзію-137 з арганізма. Для гэтага распрацавалі рацыён харчавання, дзе пералічылі прадукты, якія есці не пажадана, і прадукты, якія дапамагаюць пазбаўляцца ад шкоднага рэчыва. Вызначылі і механічныя спосабы яго вывядзення: часта наведваць лазню, займацца фізкультурай, якая стымулюе потааддзяленне. Вынайшлі ўласны спосаб вывядзення радыенуклідаў, звязваючы яго з іншымі рэчывамі - клятчаткай, актываваным вугалем і іншымі.

Падлеткі інфармуюць насельніцтва, расказваючы пра радыяцыйнае забруджванне прадукцыі, тлумачаць, у чым небяспека атрымання вялікай дозы аблучэння. Пасля заканчэння Лунінецкага ліцэя яны плануюць паступаць у медуніверсітэт.

Дарэчы, Крысціна Неўдах мае яшчэ два медалі з міжнародных конкурсаў у Інданезіі і Азербайджане і з'яўляецца лаўрэатам спецыяльнага фонду Прэзідэнта па падтрымцы адоранай моладзі.

«Звязда»

Дашлі гісторыю сваей сям'і...

Скончыўся конкурс «1939 год у памяці жыхароў Беларусі», неўзабаве будуць абвешчаны пераможцы. Беларускі архіў вуснай гісторыі атрымаў работы, якія не адпавядаюць фармату конкурсу. Гэта проста гісторыі жыцця, запісаныя ад старэйшага пакалення. Арганізатары разумеюць, што кожная гісторыя каштоўная, і не могуць не звярнуць увагу на гэтыя работы.

Таму БАВГ вырашыў абвесціць пазаконкурсную частку для тых, хто мае жаданне расказаць гісторыю сваей сям'і, сваіх бабуль і дзядуль. Гэта можа быць эсэ, фільм ці фотагісторыя - любыя творчыя ідэі прымаюцца. Абмежаванняў няма. Да ўдзелу запрашаюцца ўсе жадаючыя ва ўзросце ад 14 да 20 гадоў. Тыя, хто зойме першыя месцы атрымаюць каштоўныя прызы, пераможцу дастанецца планшэт.

Работы прымаюцца да 15 ліпеня 2014 г. на konkurs@nashapamiac.org ці на адрас: МГА «Гісторыка» 220000, г.Мінск, а/с 128 (з пазнакай «Конкурс»). Кантактныя тэлефоны: 8-029-3975215, 8-029-3583184.

nashapamiac.org

Конкурс «Казкі са школьнага ранца»

У часопісе «Бярозка», які выходзіць цяпер пад адной вокладкай з часопісам «Маладосць», пачынаецца новы літаратурны конкурс «Казкі са школьнага ранца». Удзельнічаць могуць усе, каму яшчэ не споўнілася 18 гадоў. У жніўні 2014 года, напярэдадні Дня беларускага пісьменства, прафесійнае журы вызначыць пераможцаў казачнага конкурсу, якія будуць узнагароджаны ганаровымі граматамі і каштоўнымі прызамі.

Да наступнага Дня беларускага пісьменства прымеркаваны і выпуск кнігі, куды ўвойдуць усе казкі, якія з'явяцца на старонках «Бярозкі». Апроч таго, на сайце часопіса будзе змешчана аўдыякніга найлепшых казак у выкананні вядомых артыстаў.

Юныя аўтары могуць дасылаць свае творы на паштовы адрас: 220034, Мінск, вул. Захарава, 19, рэдакцыя часопіса «Маладосць» (з паметай «Бярозка»), электронны - maladost@bk.ru або bjarozka@mail.ru. Не забудзьцеся ўказаць прозвішча, імя, імя па бацьку, год нараджэння, хатні адрас і нумар тэлефона.

Казачныя гісторыі павінны быць беларускамоўнымі і невялікімі: 1-2 старонкі.

maladost.lim.by

ISSN 2078-0370

9 772078 037004 00214

Выданне для вольнага часу. Выдавец - прыватнае прадпрыемства «Інфарм-прагулка»

Позвони мне, позвони…

Телефон - замечательное изобретение. А мобильный - вдвойне. Даже не верится, что ещё в недалёком прошлом мы как-то обходились без «сотовых». Теперь же этими чрезвычайно удобными аппаратами обзавелись практически все. Даже маленькие дети с успехом осваивают мобильные телефоны, и вовсю козыряют друг перед другом их «навороченностью».

Но речь сейчас не об этом. Имея мобильный телефон, ты волей-неволей становишься постоянно «доступным» для друзей, знакомых, знакомых своих знакомых и даже совершенно посторонних людей в любое время дня и ночи. Можно, конечно же, в ночное время телефон отключать. Но вдруг позвонит кто-то из родных? Вдруг кому-то в это время ты будешь нужен?

Иногда люди звонят просто «от нечего делать». «Привет… Как дела… Нормально? И у меня ничего нового. Ну ладно. Всё, пока. Звони!» Содержательная беседа, ничего не скажешь! Особенно, когда тебе звонил с подобным «интересом» совершенно «левый» человек…

Нечего всем подряд раздавать номер телефона - скажет кто-то. А этого никто и не делает! Узнать номер через «троюродную тётю двоюродной бабушки» ни для кого сейчас не доставляет особого труда.

А ещё у меня есть «телефонная подруга», которая за пару минут разговора умудряется довести меня до «белого каления». Звонит и… молчит! После каждой фразы - «минута молчания». Поначалу я из вежливости пыталась сама заполнить разговором такие «паузы». Потом мне это надоело, и я просто терпеливо выслушиваю «дежурные» слова вперемешку с тишиной…

Есть ещё люди, которые звонят с определённой целью, с просьбой, но зачем-то маскируют это под «светской беседой». Которая длится довольно долго. И только после того, как ты намекаешь, что вообще-то слегка занята, слышишь: «Ой, а ещё я хотела тебя попросить о такой-то услуге…» Неприятно. Зачем наигранно интересоваться здоровьем человека, его детьми и делами, если на самом деле ты звонишь совершенно по другому поводу?

Судя по всему, с подобными и иного рода неприятными случаями в «телефонном общении» сталкивалась не только я. Ведь придумали же умные люди телефонный этикет, который не помешало бы знать каждому из нас.

1. Телефонный разговор должен быть кратким. Помните: пока вы ведёте неторопливую беседу с приятелем, к вашему собеседнику или к вам, может быть, не могут дозвониться по важному делу.

2. Если нуждаетесь в душевной беседе, лучше встретиться с глазу на глаз.

3. Если кто-то неправильно набрал номер и попал к вам, не грубите, а вежливо ответьте: «Вы ошиблись номером».

4. Ещё до того, как вы наберёте номер, следует, будет ли ваш звонок приятен? Не побеспокоите ли вы того, кому звоните? Заслуживает ли дело, по которому вы звоните, того, чтобы кого-то беспокоить?

5. Не рекомендуется звонить по телефону раньше 8 часов утра в будние дни и раньше 10 часов - в выходные. Заканчиваться телефонные звонки должны не позднее 10 часов вечера.

6. Не рекомендуется: обращаться по телефону к незнакомому человеку на «ты»; называть собеседника «женщина», «мужчина», «девушка», «дедушка». Лучше безличное обращение: «будьте любезны», «извините», «скажите, пожалуйста», «сделайте одолжение»; позвонив и не представившись самому, спрашивать: «А кто это?» Люди не обязаны вам представляться - ведь это вы звоните и беспокоите их, и не исключено, что ошиблись номером.

Звоните друг другу! И пускай общение по телефону будет приятным для обоих собеседников!

Ирина Тонина, «ГЛ»

«Майданы» семнадцатого года

Послушать некоторых ораторов, так высшая добродетель для человека, особенно для белоруса, - это полная покорность власть имущим, безропотное повиновение приказам начальства...

Однако были в истории нашей страны и другие исторические периоды, когда народное недовольство брало верх над устоявшимися традициями.

На снимке из коллекции автора - митинг в Лунинце в революционный 1917-й год. Напомним, что наш край в течение нескольких лет был перед тем прифронтовой зоной во время Первой мировой войны (немецкие войска в 1915 году оккупировали соседний Пинск). Движущей силой революционных событий в Белоруссии стали солдаты царской армии, которым надоело гнить в окопах за чужие интересы. Много людей в солдатских шинелях мы видим и на этих фото. Но немало здесь и местных жителей. Кого-то привлекли на митинг обещания лучшей жизни, кто-то, наверно, пришёл из любопытства. Но никто не знает, сколько трагических событий ещё предстояло пережить нашей стране и каждому из жителей в отдельности. Как говорится, всё ещё впереди. А фотографии - красноречивые свидетельства истории…

Вадим Жилко, «ГЛ»



Полесские повстанцы

Здание на углу улиц Гагарина и Советской (по адресу: Гагарина, 12), в котором сейчас размещаются сотрудники отделов внутренних дел и образования Лунинецкого райисполкома, - одно из старейших в Лунинце.

Построено оно было ещё «при царе», до Первой мировой войны, принадлежало предпринимателю-еврею Гринштейну и имело размер 12 х 5,5 сажени. Такие двухэтажные каменные дома были в то время редкостью в нашем городе. Видимо, поэтому во время Полесского восстания 1918-1919 годов здесь расположился штаб повстанцев во главе с Александром Ильиным. Об этом свидетельствует и мемориальная доска на здании. Правда, наши «грамотеи» перепутали имя и отчество Ильина, назвав его Николаем Александровичем… Между тем об А.Н.Ильине и о событиях осени и зимы 1918 года, когда на Полесье (Пинский и Ровенский уезды) поднялось восстание против немецких оккупантов, войск гетмана Скоропадского и Петлюры, собрано немало интересных материалов. Адресуем читателей прежде всего к хронике «Памяць. Лунінецкі раён» и к книге Н.Калинковича «Лунинец». В январе 1919 года Лунинец был занят частями Красной Армии, которая взаимодействовала с повстанцами. Впрочем, военное противостояние на этом не закончилось - с запада вскоре начали наступление польские войска возрождённой второй Речи Посполитой. Относительный мир в наших краях настал только в начале 1921 года, когда Западная Белоруссия отошла к Польше. Хотя ещё несколько лет здесь действовали поддерживаемые из-за рубежа просоветские партизанские отряды. Но это уже другая история…

Вадим Жилко, «ГЛ»



Игрушки и внимание

Зачем мы покупаем детям игрушки? Казалось бы, глупый вопрос. Конечно же, игрушки нужны для того, чтобы наши чада развивались, учились новому, интересно проводили время, в конце концов. Всё очевидно! Однако есть ещё одна причина этих покупок, о которой мы, родители, предпочитаем промолчать и не всегда признаться даже самим себе. Мы покупаем игрушки, чтобы занять ими внимание сыновей и дочерей и освободить себя, хотя бы на время, от воспитания собственных детей! А что, не так?

Мы с малышом в поликлинике дожидаемся очереди к врачу. Рядом - ещё несколько мам с такими же карапузами. Возрастной диапазон детишек - 2-4 года. Все они заняты своими делами. Трое бегают по коридору друг за другом, двое сидят у матерей на коленях и наблюдают за всем, что происходит вокруг. И ещё один, щупленький мальчик, сидит рядом с молодой матерью и играет на взрослом (!) мобильном телефоне! А мама его в это время преспокойно листает каталог косметической фирмы.

За всё время, пока мы сидели в очереди, малыш так и не поднял глаз от телефона. С одной стороны, хорошо. И ребёнок ведёт себя спокойно, не действует на нервы окружающим, и мама отдыхает. А с другой… За тех полчаса, пока мы сидели под дверью педиатра, все остальные дети успели узнать много нового, донимая своих мам бесконечными вопросами. И друг дружке улыбнуться. И заметить, что за окошком пролетел «сююёт» (самолёт), и что у тёти медсестры халат «беий» (белый). И так далее.

Может, я ошибаюсь, и поликлиника вовсе не то место, где детям нужно знакомиться и общаться. Но подобные размышления насчёт игрушек и воспитания посетили меня недавно и в магазине с самими игрушками.

- Дочка, что тебе купить, чтобы тебя весь вечер не было слышно и видно? - спросила миловидная мамочка у девочки лет пяти-шести. - Пазлы, куклу или и то, и другое?

И тут же повернулась к подруге:

- Так хочется тишины вечером, ты не представляешь! Одно спасение - новые игрушки! Правда, надолго их не хватает. Пару часов. А потом опять нытьё начинается!

И о какой заботе про ребёнка здесь может идти речь?

Чего греха таить, иногда и мне хочется тишины и спокойствия. Так хорошо, когда младший сын возится со своими игрушками и не отвлекает от домашних дел. Только вот не хочет он играть самостоятельно. Просит поиграть с ним вместе. И тогда, как бы ни звала усталость полежать на диване, собираю волю в кулак и иду к нему строить башни, катать машинки или играть в мячик. Потому что помню фразу, прочитанную однажды: «Родительская любовь измеряется не количеством игрушек у ребёнка, а тем временем, которое родители и дети проводят за совместными играми». В точку!

Ирина Тонина, «ГЛ»

Тыквенные семечки: вред и польза

Маслянистое семечко под кожурой несёт кремовое ядрышко, покрытое тёмно-зелёной плёнкой. В этой плёнке содержится яд кукурбитин, который помогает человеческому организму освободиться от кишечных паразитов. В самом же ядре содержатся аминокислоты, минералы, клетчатка, селен, калий, кальций, белок и даже цинк, железо, кремний и медь - всё то, что так необходимо для повышения иммунитета и поддержания здоровья в организме.

При таком внушительном списке химических элементов не менее внушительным является и перечень их полезных свойств. Только семена без тепловой обработки имеют весь набор полезных свойств.

Работа сердца станет нормальной и стабильной. Содержащееся в семечках железо улучшит состав крови. Перестанет прыгать давление. Нормализуется сахар в крови. Прекратится тошнота на ранних сроках беременности (или при морской болезни). Система пищеварения придёт в норму, не будет запоров. Исчезнет перхоть. Как рукой снимет грусть и печаль - этому поспособствует серотонин, известный как сильный антидепрессант. Из организма будут выводиться тяжёлые металлы: кадмий и свинец.

Тыквенные семечки полезны даже детям. Кроме того, что в них много витаминов, они воздействуют на ребятишек как успокаивающее средство. И, конечно, это замечательная профилактика от всяких глистов, а также можно позабыть об энурезе.

Ежедневная порция тыквенных семечек станет для мужчин профилактикой заболеваний, связанных с аденомой или воспалением предстательной железы, облегчит проблемы с мочеиспусканием.

Женщинам семечки помогают укрепить волосы, замедлить процесс старения, поддерживать здоровый цвет лица.

Семечки ещё используют как добавку в тесто.

Тыквенные семечки помогут устранить аденому и вылечить простатит. Их надо есть по 0,5 стакана утром натощак за полчаса до еды и вечером перед сном в течение месяца. Также хорошо лечение совместить с приёмом утром натощак и на ночь по 1 десертной ложки цветочной пыльцы.

Немалую известность приобрёл метод лечения глистов тыквенными семечками. Чтобы приготовить лечебное средство, возьмите до 300 г очищенных семечек тыквы. Если готовится средство для ребёнка или подростка, то хватит и объёма от 50 до 150 г семечек. Засыпьте их в блендер или в кофемолку и измельчите. Потом молотые семечки залейте прохладной кипячёной водой в пропорции примерно 1 к 1. Должна получиться смесь, которая по консистенции будет близка к сметане. Чтобы смесь была немного вкуснее, можно добавить ложку мёда - своих качеств смесь от этого не потеряет.

Весь полученный объём необходимо съесть утром натощак, до еды. Обязательно ешьте не торопясь, тщательно растягивая процесс, в течение одного часа. Через три часа после этого выпейте по возможности солевое слабительное и сделайте очистительную клизму.

И всё-таки идеальных продуктов не существует, поэтому даже с тыквенными семечками нужно вести себя разумно и соблюдать осторожность. Прежде всего, в них содержится много салициловой кислоты, которая может спровоцировать гастрит и даже язву желудка. Если грызть семечки зубами, то можно повредить зубную эмаль. Щёлкайте семечки руками. Если есть их слишком много, то это приведёт к накапливанию соли в суставах, и они станут малоподвижными. Не стоит забывать и о высокой калорийности: 550 килокалорий для 100 граммов семечек - это очень питательно. Вот и получается, что в семечках - сплошная польза, а вред своему здоровью человек наносит сам, неправильно и нерационально используя богатство, данное природой.

Виктор Чепуштанов, т. 6-16-91

День рождения и характер

Казалось бы, какая разница может быть между людьми, родившимися в понедельник или в пятницу? Однако есть мнение, что это тоже играет свою роль. Верить или нет, решать вам.

Понедельник (день находится под покровительством Луны). Родившиеся в этот день ласковы, чувствительны и очень отзывчивы, но в то же время капризны и упрямы, довольно легко поддаются чужому влиянию, обладают переменчивым характером. Любят хорошо и вкусно поесть, проявляют большой интерес к готовке.

Вторник (под покровительством Марса). Такие люди энергичны, вспыльчивы, непредсказуемы, любят яркие впечатления. Характер у них твёрдый и иногда немного воинственный.

Среда (под покровительством Меркурия).Люди очень мобильны в жизни и в любви. Им свойственны легкомысленность и гибкость ума. Они обладают острым языком. Способны заниматься многим.

Четверг (под покровительством Юпитера). Те, кто родился в этот день, стараются быть справедливыми, вызывают уважение к себе, но часто бывают чересчур заносчивы, склонны к авантюризму. Спокойно относятся ко всему новому, любят путешествовать в поисках ярких впечатлений.

Пятница (покровительствует Венера). Родившиеся в пятницу обаятельны, ласковы и вежливы. На протяжении всей жизни способны флиртовать и влюбляться. Заботятся о внешнем виде и красоте. Довольно часто выбирают себе работу в сфере искусства.

Суббота (покровительствует Сатурн). Люди серьёзно относятся ко всему, что происходит не только в их внутреннем мире, но и вокруг. На них всегда можно положиться, доверить тайну и быть уверенным, что этот человек не подведёт и не бросит в беде.

Воскресенье (покровительствует Солнце). По статистике, люди, появившиеся на свет в воскресенье, счастливее тех, кто родился в остальные дни. Они отличаются творческим подходом ко всему, за что берутся, и почти всё у них получается.

Как полезнее спать

Замучили боли в спине и «мешки» под глазами? Попробуйте спать в другой позе! Неправильное положение тела ночью влияет на самочувствие и внешний вид.



По мнению специалистов, спать **на спине** очень даже полезно: поясница и шея не напряжены, руки и ноги расслаблены. Эта позу врачи «прописывают» при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, варикозе (желательно только подложить под ноги небольшую подушку или валик), а также проблемах с пищеварением. Кроме того, сон на спине продлевает молодость - мышцы лица расслабляются, кожа разглаживается, что препятствует образованию морщин.

Однако всё это верно, если во время сна подбородок не упирается в грудь (такое часто бывает, если подушка слишком высокая). В противном случае позвоночные артерии сдавливаются - и кровоток нарушается. Это чревато не только головной болью и плохим цветом лица после пробуждения, но даже… инсультом. Поэтому нужно поддерживать шею в ровном положении, и лучше всего для этого приобрести ортопедическую подушку.

Впрочем, некоторым людям сон на спине противопоказан даже с «правильной» подушкой. В их числе женщины на поздних сроках беременности и те, кто храпит и страдает синдромом ночного апноэ (остановка дыхания во сне).

Сон на боку - оптимальный вариант для любителей всхрапнуть и будущих мам на большом сроке беременности. Правда, ноги к животу лучше сильно не поджимать - это плохо для позвоночника. В идеале, они должны быть слегка согнуты или же одна нога выпрямлена, а другая - согнута. Кстати, существуют специальные ножные подушки - они помещаются между коленей. Это помогает «разгрузить» тазобедренный сустав и позвоночник.

Однако, если вы всю ночь проспите на одном боку, к утру затечёт рука или нога. Кроме того, «односторонний» сон может привести к образованию… камней в почках. Учёные обнаружили, что у 75% людей, подверженных мочекаменной болезни, камни появлялись на той стороне, на какой они проводили большую часть ночи.

Английские психологи утверждают, что чуть ли не половина британцев спят на боку, подтянув к животу колени, словно эмбрионы, - такая поза помогает успокоиться и расслабиться. Если же люди спят на боку, вытянувшись в струнку, это указывает на несговорчивый, властный характер и неумение расслабиться даже во сне. Сон на боку с вытянутыми вперёд руками, по мнению психологов, говорит о перфекционизме.

А вот **сон на животе** учёные не очень-то одобряют. Такая поза подходит лишь страдающим метеоризмом (не случайно маленьких детей, когда их мучают колики, выкладывают на животик) и женщинам после родов - это способствует сокращению матки.

Однако в целом «животный» сон не полезен. Дышать через подушку не получается, и голову приходится поворачивать в сторону. В результате напрягаются мышцы шеи и плеч, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что приводит к головной боли, вялости и разбитости. А ещё ткани лица недополучают кислорода, что ведёт к появлению «мешков» под глазами.

Содержание сновидений зависит от позы, в которой спит человек. Исследование, в котором приняло участие 670 человек, показало, что ночные кошмары чаще преследуют людей, спящих на животе. Виной тому, как полагают учёные - затруднённое дыхание во время сна.

Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

Источники болезней в офисе

По закону офис опасным для здоровья местом не считается. И, тем не менее, сидя за компьютером, можно подхватить не одну болячку. Итак, какие предметы на вашем рабочем месте могут таить опасность?

Клавиатура. За 2-3 года использования клавиатура в среднем становится на 100-150 граммов тяжелее. А всё из-за того, что многие перекусывают за рабочим местом. Микробиолог Чарльз Гебра подсчитал, что в среднем на квадратный сантиметр рабочей поверхности клавиатуры приходится около 510 разновидностей микробов. Также продолжительная работа на клавиатуре может стать причиной хронических болей в руках и плечах.

Что делать? Не ешьте за компьютером и регулярно «вытряхивайте» свою клавиатуру. Во время работы держите руки подальше от лица: у многих из нас есть дурная привычка подпирать щёку или подбородок ладонью, а так зараза может перебежать с клавиш на слизистую.

Кресло. Неудобное кресло и неправильная посадка - два основных источника болей в пояснице, от которых сложно избавиться. Когда вы сидите за столом, мышцам вашей поясницы приходится выдерживать весь вес вашего корпуса. Результат - мышечные, костные и даже психические нарушения.

Что делать? В большинстве офисов кресла регулируются по высоте и наклону спинки. Подкрутите своё так, чтобы при посадке напряжение мышц было минимальным. И обязательно садитесь, плотно упираясь в спинку.

Интернет. Помимо того, что Интернет стал каналом распространения нелегальных товаров и обманных рекламных объявлений, он, по мнению учёных, несёт и другую опасность. Так называемая «кибер-перегрузка», или «электронное загрязнение». Заключается она в том, что постоянное воздействие электронных средств связи (почта, «аська», телефоны и т.п.) заставляет нас постоянно напрягать внимание, что может стать причиной бессонницы и других расстройств.

Кроме того, Интернет сделал офисных сотрудников почти неподвижными. Отсюда повышенный риск ожирения...

Что делать? Попробуйте хотя бы на полдня отключить «аську» и почту и проверьте, как долго вы сможете продержаться. Если каждые пять минут руки сами тянутся зайти в программу, а ушам не хватает «ойканья», вы уже стали Интернет-зависимым, а значит, пора сменить электронную почту хотя бы на трубку телефона.

Вы сами. Не самая частая, зато одна из самых неизлечимых болезней менеджера - трудоголизм. Нехватка общения и нелюдимость - только одна сторона этой медали. Чрезмерные рабочие нагрузки вызывают стресс, бессонницу и даже, как выяснили недавно финские учёные, способствуют снижению интеллектуальных способностей. Причём если вы не засиживаетесь на работе до ночи, это ещё не значит, что вы не трудоголик. Стремление взять на себя обязанности других людей и контролировать весь рабочий процесс в общем - тоже проявление этой мании.

Что делать? Снизить напряжение поможет сбалансированная диета (достаточное количество белков и жиров), лёгкая физическая активность хотя бы три раза в неделю и регулярные перерывы в течение рабочего дня.

Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

Можно, я погуляю?

☺ 😐 ☹

- Как прошёл день?
- Мимо.

☺ 😐 ☹

На собеседовании:
- А куда делась предыдущая сотрудница?
- Ушла в декрет.
- Опасно у вас тут…

☺ 😐 ☹

На пешеходном переходе автомобиль сбил пешехода. Выскакивает водитель, наклоняется к потерпевшему и говорит:
- Вам повезло, я врач.
Тот поднимает голову и отвечает:
- А вам нет, я адвокат!

☺ 😐 ☹

- Девушка, мне творожок, сметанку и ириски!
- Дочурке берёте?
- Ох ты ж, про дочь-то забыл! Две пачки сигарет, пожалуйста.

☺ 😐 ☹

Инспектор останавливает машину. Подходит. Спрашивает сурово:
- Вы знак видели?
- Видел.
Гаишник расплывается в доброй улыбке:
- Сынок мой нарисовал…

☺ 😐 ☹

- Чтобы летом хорошо выглядеть на пляже, Люся ещё с зимы начала откармливать свою лучшую подругу Оксану.

☺ 😐 ☹

- Доктор! Я не могу спать на левом боку!
- А вы не пробовали повернуться на правый?
- Пробовала, но тогда я не слышу, о чём говорят соседи!

☺ 😐 ☹

Знаете, почему разбитая тарелка - к счастью? Потому что её потом мыть не надо.

☺ 😐 ☹

- Мам, можно я ещё погуляю?
- Нет, если ты сейчас не женишься, ты не женишься уже никогда!

☺ 😐 ☹

Охотники загнали медведя на дерево, а как убить, не попортив шкуру, не знают. Ну, один ушёл, возвращается с собакой и говорит:
- Значит так, мужики, это Шуша. Я сейчас лезу на дерево, и если падает медведь, Шуша завалит его, но если первым падаю я, заваливайте Шушу, потому что Шуше пофиг, кого заваливать.

☺ 😐 ☹

Современные детишки зависают в интернете. На улицу бы вышли! Вообще не понимаю, как можно вырасти нормальным человеком, не получив хотя бы раз по голове качелями.

☺ 😐 ☹

- Как жизнь?
- Мухам бы понравилась.

☺ 😐 ☹

- Доктор, у меня вокруг глаз припухлость какая-то.
- Это лицо…

☺ 😐 ☹

Заходит один чукча к другому в юрту - на полу шкура медведя. Смотрит, что в шкуре ни одной дырки, и спрашивает:
- Сам убил?
- Сам.
- Сколько раз стрелял?
- Десять.
- А сколько раз попал?
- Ни одного. От смеха умер.

☺ 😐 ☹

- Фима, я толстая?
- Што ты, Сара! Нет, конечно… Ты просто сильно заметная!

☺ 😐 ☹

Разговор мужа и жены:
- Котик, когда ты придёшь домой?
- Ошибаешься, зая. Котика сегодня не будет. Придёт пьяная свинья, которая после работы посидит с друзьями.

☺ 😐 ☹



Радость, откуда не ждали!

✓Бензин дорожает, продукты дорожают, и квартплата тоже… Только яхты подешевели. Радость пришла, откуда не ждали!

✓Делаем копии любых документов. Оригинал не требуется.

✓Бессмысленно спорить с человеком, который в четыре часа ночи утверждает, что уже четыре утра.

✓Есть женщины, которым мужчины говорят: «Ты моя!». И они тают… А есть мужчины, которым женщины говорят: «Ты мой!» И они моют…

✓Только наши люди могут выпить для аппетита так, что потом два дня на еду смотреть не могут.

✓Вернулся Порфирий Кондратьев домой из командировки и налюбоваться не может: бойлер установлен, краны починены, ножи заточены, проводка исправлена, жена беременна...

✓Конечно, время - деньги, но уйма свободного времени - это не уйма свободных денег.

✓Если вы хотите изменить мир, то для начала попробуйте хотя бы не наедаться на ночь.

✓Жир - это материализованная лень.

✓Как же должно всё осточертеть в своей стране, чтобы потратить накопленные за год деньги на неделю пребывания за границей!

✓Раньше я рассказывал людям о своих проблемах. Потом решил, что не стоит поднимать им настроение таким способом.

✓Я не хотел вас обидеть… Но получилось классно!

✓Пессимист откладывает на чёрный день, оптимист - на светлое будущее.

✓На диете надо не сидеть, а двигаться!

✓Снесла как-то курочка Ряба сарай по пьяни.

✓Будьте выше своих проблем, так на них плевать удобнее.

✓Казалось бы, зачем убийце убивать убийцу убийцы, но Донцову уже было не остановить...

✓Призывник из деревни пишет домой письмо: «Мама, если бы ты знала, как хорошо в армии! Просыпаюсь я, как и раньше, в полпятого, но тут можно валяться в постели аж до полшестого утра!»

✓Тихо и незаметно прошёл Всемирный день ниндзя.

✓Из сочинения сына: «У нас счастливая семья. Папа работает… Мама - красивая... А если выспится, то ещё и добрая...»

✓Сын продавщицы рынка, прежде чем ответить невесте «да», походил по загсу, присмотрелся...

✓Прежде чем ругать ребёнка, вспомни себя в его возрасте, погладь его по голове, поцелуй и иди пей свою валерьянку.



Перлы университетских преподавателей

На лекциях можно не только увеличить запас знаний, но и услышать множество потрясающих, остроумных и просто забавных фраз из уст профессоров.

С экзаменатором надо разговаривать, как с пьяным: во всём с ним соглашаться.

В мае мы с вами будем заниматься на природе, прямо перед корпусом 15-й психиатрической больницы, тут недалеко. Там полно таких же, как вы, чей мозг не выдержал линейной алгебры.

Желающие сдавать досрочно могут записаться на кафедре и обвести свою фамилию чёрной рамкой.

Удваивается не в четыре, а в три раза!

Пусть вон тот жёлтый кубик будет, для наглядности, синим шариком.

Нарисуем бесконечно малый треугольник. Нет, плохо видно, нарисуем побольше.

Эти законы совершенно аналогичны, только не совсем.

Если вы будете сидеть тихо, будет слышно, как мышь пролетит.

Закройте рот! С той стороны.

Я сейчас вращаюсь в эту сторону, и вектор угловой скорости торчит у меня из головы. А если крутиться в обратную сторону, то откуда?

Ну вы меня простите, я академик, я на этом собаку проел…

Пропиловый спирт пить нельзя, поэтому его формулу писать не будем.

Не умеете считать интегралы? Идите в политику! Там только две арифметические операции: делить и отнимать.

Спросит вас продавец в магазине формулу Гаусса-Остроградского, а вы её не знаете!

Это я написал?! Не верьте, это неправда! Хотя, может быть, это научное открытие.

Ну вы, орлы, пожалуйста, замолчите… Расчирикались.

Я академиев не кончал, но высшее образование вам даду.

Можете проверить мой ответ с помощью математики. Если выйдет не так, то вы не правы! Всё это называется одним словом: устойчивость решений системы дифференциальных уравнений.

Снаряд летит сначала по параболе, а затем по инерции.

Написать такое язык не поворачивается.

Теперь всё ясно, кроме сути дела.

Еврейская мудрость

У каждого народа своё видение мира, выраженное в народном творчестве. Вот подборка пословиц, в которых видно особое еврейское обаяние.

Адам - первый счастливчик, потому что не имел тёщи.

Если проблему можно решить за деньги, это не проблема, это расходы.

Да убережёт тебя Бог от дурных женщин, от хороших спасайся сам!

Вошло вино - вышла тайна.

Все жалуются на отсутствие денег, а на отсутствие ума — никто.

Двое не верят в твою смерть: тот, кто тебя любит, и тот, кто ненавидит.

Лучше еврей без бороды, чем борода без еврея.

Когда нечего делать, берутся за великие дела.

Кто детей не имеет, хорошо их воспитывает.

Лучше умереть от смеха, чем от страха.

Опыт - это слово, которым люди называют свои ошибки.

Седина - признак старости, а не мудрости.

Старея, человек видит хуже, но больше.

Выбирая из двух зол, пессимист выберет оба.

Глухой слышал, как немой рассказывал, что слепой видел, как хромой быстро-быстро бежал.

Когда старая дева выходит замуж, она тут же превращается в молодую жену.

Родители учат детей разговаривать, дети родителей учат молчать.

С деньгами не так хорошо, как без них плохо.

Издали все люди неплохие.

Ещё не родился конь, на котором можно догнать свою молодость.

Мужчины больше бы сделали, если бы женщины меньше говорили.

Хорошо молчать труднее, чем хорошо говорить.

Плохая жена - хуже дождя: дождь загоняет в дом, а плохая жена из него выгоняет.

Мир исчезнет не оттого, что много людей, а оттого, что много нелюдей.

ГАЗЕТА па-лунінецкі Издание для досуга

▪**Учредитель, редакция и издатель:** частное предприятие «Информ-прогулка».
▪**Главный редактор, директор:** Андрей Михайлович Вышинский.
▪**Ответственный за выпуск:** Вадим Витальевич Жилко.
▪**Наш адрес:** ул.Фрунзе, 12, ком. 1,2,4,5, 225644, г.Лунинец Брестской области.
▪**Телефоны:** главный редактор: 3-15-08; корреспонденты, бухгалтерия: 3-16-00, 3-45-09; рекламный отдел: 3-45-09, 3-15-08, 8-029-3271852, 8-029-8044415, тел./факс (01647) 3-45-09.

«Газета па-лунінецкі» (Св. о госрегистрации средства массовой информации №630 от 28.08.2009г. Министерства информации РБ, св. о регистрации частного предприятия «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г., лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007г. по 13.11.2012г.; р/с 3012280970010 РКЦ №18 в г.Лунинец филиала ОАО «Белагропромбанк»-Брестское областное управление, ул. Советская, 7, код 150501401. УНП 290852872.

Адрес для писем и сообщений: ул.Фрунзе, 12, 225644, г.Лунинец Брестской области. **E-mail:** progulka@brest.by. **Сайт: www.inform-progulka.by**

Тираж 500. Заказ 3163. Подписано в печать 25.06.2014г. в 14.00.
Объём издания - 1 печатный лист.

Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь. Выходит 1 раз в квартал. Отпечатана в КУП «Пинская региональная типография» главного управления идеологической работы, культуры и по делам молодёжи Брестского облисполкома, ул.Ленина, 42, 225710, г.Пинск, Брестская обл. Газета отпечатана с оригинал-макетов редакции.